

兒童/幼兒單車課程

初級內容：基本安全守則、基本控車、學習平衡、正確剎車技巧、直路練習、S型行車、過彎技巧、最佳停車位置、窄路行車等

初級要求：1)6-12歲，不懂或略懂踏單車均可

2)由安全起提昇學員對單車運動之基本認識，誘發學員參與動力。

中級內容：安全守則、單車結構、突發事故剎車訓練、安全過彎訓練、單手控車、8號彎處理技巧、單車指揮手號、越過路柱、拐彎入線、出彎技巧等

中級要求：1)6-12歲，已完成初級

2)訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解公開比賽之項目要求及技巧。

地點：本會所室外運動場

對象：6-12歲/幼兒班4-6歲

負責同事：楊德晉 車Sir(內線122)

兒童單車訓練班，注意事項：

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳\$50轉班費。
 2. 如遇天雨至無法上課，課程將會順延(唯上課之時間超逾30分鐘，該課堂將不獲補課)。
 3. 如受天雨影響下，部份課堂在室內情況許可下或需調往室內運動場進行(但不保證全期能轉入室內)，家長請留意當日會所之安排。
 4. 如因天雨影響而需停課，本會所會以**訊息通知學員**，故請家長留意手機訊息，或致電本會查詢。
 5. 學員請穿著整齊運動服裝上課(請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)。
 6. 建議學員**自備單車手套**。
 7. 教練與學員比例1:8。
 8. 公眾假期放假。
 9. 另課程更備有1:1(個人課)及1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與負責同事車Sir聯絡。(價錢另議)
- * 由中國香港單車總會有限公司註冊教練任教。

* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀

4月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2404	初級	7/4 - 28/4	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	8	
4902 - CY02 - 2404	中級	7/4 - 28/4	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	8	

5月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2405	初級	5/5 - 26/5	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	6	
4902 - CY02 - 2405	中級	5/5 - 26/5	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	6	

6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2406	初級	2/6 - 23/6	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	6	
4902 - CY02 - 2406	中級	2/6 - 23/6	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	6	

幼兒單車班(懂得靈活控制平衡車)

4月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CCY01 - 2404	幼兒班	6/4 - 20/4	六	10:00 - 11:00	\$390	\$360	3	4	

5月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CCY01 - 2405	幼兒班	4/5 - 25/5	六	10:00 - 11:00	\$520	\$480	4	4	

6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CCY02 - 2405	幼兒班	1/6 - 29/6	六	10:00 - 11:00	\$650	\$600	5	5	

幼兒平衡車課程

內容：平衡車(Strider)是專門為3 - 6歲幼童而設的，無腳踏的單車設計比用輔助轆的單車更安全，更容易及更有效地掌握踏兩輪單車的技巧。透過平衡單車安全及紀律訓練，培養幼兒的個人品格。

平衡單車可以：

- 協助小朋友提早掌握平衡感。
- 輕鬆掌握在單車上身體及肌肉協調。
- 鍛練幼兒的感統功能。

初級內容：基本安全守則、基本控車、學習平衡、直路練習、過彎技巧、停車位置等。

初級要求：1)2 - 5歲，不懂或略懂踏單車均可。
2)由安全起提昇學員對單車運動之基本認識，誘發學員參與動力。

中級內容：安全守則、s型行車、窄路行車、安全過彎訓練。

中級要求：1)3 - 5歲，已完成初級或同等程度
2)訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

高級內容：學習越過障礙物、上下坡體驗及煞車技巧。

高級要求：1)3 - 5歲，已完成中級或同等程度。
2)訓練除了重溫中班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

地點：本會所室外運動場

負責同事：楊德晉(車Sir)



幼兒平衡車課程，學員注意事項：

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳\$50轉班費。
2. 如受天雨影響下，部份課堂在室內情況許可下或需調往2/F CPR/室內場地 進行，家長請留意當日會所之安排。
3. 學員請穿著整齊運動服裝上課(請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)。
4. 平衡車(本會提供)、頭盔(本會有小量借用)、請自行預備護膝及護肘。
5. 教練與學員比例1:6。
6. 公眾假期放假。
7. 另課程更備有1:1(個人課)及1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與負責同事車Sir聯絡。(價錢另議)

* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀。

課程完結後可申請考核「香港單車總會有限公司」平衡車星章證書，費用\$100，由香港單車總會收取。

4月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - ST02 - 2404	初級	5/4 - 19/4	五	4:00pm - 5:00pm	\$390	\$360	3	6	26/4停課
4902 - ST03 - 2404	中級	5/4 - 19/4	五	5:00pm - 6:00pm	\$390	\$360	3	6	26/4停課
4902 - ST04 - 2404	初級	6/4 - 27/4	六	10:00am - 11:00am	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST05 - 2404	中級	6/4 - 27/4	六	11:00am - 12:00nn	\$520	\$480	4	6	

5月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - ST02 - 2405	初級	3/5 - 31/5	五	4:00pm - 5:00pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - ST03 - 2405	中級	3/5 - 31/5	五	5:00pm - 6:00pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - ST04 - 2405	初級	4/5 - 25/5	六	10:00am - 11:00am	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST05 - 2405	中級	4/5 - 25/5	六	11:00am - 12:00nn	\$520	\$480	4	6	

6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - ST02 - 2306	初級	7/6 - 28/6	五	4:00pm - 5:00pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST03 - 2306	中級	7/6 - 28/6	五	5:00pm - 6:00pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST04 - 2306	初級	1/6 - 29/6	六	10:00am - 11:00am	\$650	\$600	5	6	
4902 - ST05 - 2306	中級	1/6 - 29/6	六	11:00am - 12:00nn	\$650	\$600	5	6	

兒童單輪車課程

內容：單輪車是一項新興的運動，它集結運動、娛樂、技巧於一身，獨輪車機動性高，體積小，攜帶方便，極富娛樂性，適合6歲以上會友學習

初級內容：基本安全守則、單輪車檢查、上落車技巧、基本控車、學習平衡、前進練習技巧、定車技巧、通過障礙物、前進前轉向。

(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銅章課程，完成後可申請簽發銅章一、二、三級，證書費為每張\$50)

初級要求：1)6-12歲，不懂或略懂踏單車均可。
2)由安全起提昇學員對獨輪車之基本認識，誘發學員參與動力。

中級內容：跳躍上車前進、前進間自轉、離手後行及雙人組合動作技巧。

(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銀章課程，完成後可申請簽發銀章一、二、三級，證書費為每張\$50)

中級要求：1)6-12歲，已完成初級或同等程度。
2)訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

地點：本會所406室

對象：初級/中級課程：6-12歲

親子課程：6-50歲

成人體驗班：18歲至60歲

兒童單輪車課程，學員注意事項：

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳\$50轉班費。
2. 學員請穿著整齊運動服裝上課(請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)。
3. 單輪車(本會提供)、頭盔(本會有少量借用)、請自行預備護膝及護肘。
4. 教練與學員比例1:4。
5. 公眾假期放假。
6. 另課程更備有1:1(個人課)及1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與負責同事車Sir聯絡。
7. 另課程備有成人小班教學課程，有需要的會友請與負責同事車Sir聯絡。(價錢另議)

* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀。



4月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-UC01-2404	初級	6/4-20/4	六	3:30pm-4:30pm	\$390	\$360	3	6	27/4停課
4902-UC02-2404	中級	6/4-20/4	六	4:30pm-5:30pm	\$390	\$360	3	6	27/4停課

5月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-UC01-2405	初級	4/5-25/5	六	3:30pm-4:30pm	\$520	\$480	4	6	
4902-UC02-2405	中級	4/5-25/5	六	4:30pm-5:30pm	\$520	\$480	4	6	

6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-UC01-2406	初級	1/6-29/6	六	3:30pm-4:30pm	\$650	\$600	5	6	
4902-UC02-2406	中級	1/6-29/6	六	4:30pm-5:30pm	\$650	\$600	5	6	

STEP(SPORTS THERAPY ENHANCEMENT PROGRAM)

運動治療改善計劃

運動治療有別於一般休閒活動與競技運動，並非運用一個運動項目給予有特殊發展需要的兒童，而是依據兒童個別的狀態來規劃適合的運動處方促進體格發展、改善專注力、社交能力。

內容：包括帶氧運動、肌肉運動、平衡協調運動
對象：5 - 8歲自閉症或專注力不足或過度活躍症兒童
日期：平日/星期六、日舉行
時間：每堂45分鐘
地點：本會所3/F聚庭軒

收費：個別(1導師:1學員)
對象：\$1,800/4堂
名額：認可運動治療導師
備註：2420 0266金姑娘
負責同事：負責同事將聯絡家長預約進行評估。



劍橋英語課程

劍橋英語課程

增強學生重獲對學習英語的信心及興趣，提升日常英語表達技巧及能力。課程為建立學員的良好英語基礎，包括聽、講、寫、讀能力，以小組及活動形式教授。

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - A12 - 04 - 24	MOVERS	6 - 27/4	六	2:00pm - 3:00pm	\$620	4	7 - 9歲	12	前繳費， 扣減\$100學費。
4902 - A14 - 04 - 24	FLYERS		六	3:05pm - 4:05pm	\$600	4	8 - 10歲	12	
4902 - A11 - 04 - 24	KET		六	3:05pm - 4:05pm	\$600	4	12 - 14歲	12	
4902 - A13 - 04 - 24	STARTERS		六	4:10pm - 5:10pm	\$600	4	6 - 8歲	12	
4902 - A15 - 04 - 24	JUNIORSTARTERS		六	5:15pm - 6:15pm	\$600	4	4 - 6歲	12	
4902 - A20 - 04 - 24	FLYERS(B)	7 - 28/4	日	9:00am - 10:00am	\$600	3	11 - 13歲	12	
4902 - A21 - 04 - 24	KET		日	9:00am - 10:00am	\$620	3	12 - 14歲	12	
4902 - A22 - 04 - 24	PET		日	10:00am - 11:00am	\$620	3	13 - 15歲	12	
4902 - A23 - 04 - 24	FCE		日	10:00am - 11:00am	\$700	3	14 - 16歲	12	

新生參加前需進行評估，請致電2420 0266(內線109)與方健民同工聯絡。